



静远智慧栈

运营计划书

目录

一、身份（我是谁？）

二、初心（为什么做？）

三、行动（怎么做？）

四、总结



身 份

我是一名医务工作者，有自己的健康工作室，也是一位优秀的友邦保险代理人。



静 远

非淡泊无以明志，非宁静无以致远

这里就是个身心灵养护的驿站，你可以在阅读书籍，在这里养生，在这里学习正能量的导师课程，在这里还可以有心理咨询师提供心理辅导，也可以分享你的工作体验和人生感悟。

当你需要身心滋养的时候，在这里自助泡上一壶香茗，放上一曲您喜欢的音乐看书、工作、抄经，滋养心灵。淡泊名利，宁静致远……

初 心

我为什么做？



受家庭的影响，我做了一名护士，我从小立志要帮助生病的人。种种原因我离开了医院，开了自己的健康管理工作室，也转行到了友邦保险。在保险工作过程中，我学习到了很多人性相关的知识，也更深切体验了人情冷暖。然而很多疾病是由心理问题产生的。所以要健康，身心的修养都是必不可少的。

然而，人们往往遇到坎坷会倾诉和看心理医生，会找其他方式去发泄。我经历了几次抄经后，我觉得抄经可以自我反省，自我觉察。多次抄经可以让心灵平静从而洗涤自我再出发。于是我希望把这样的方式带给身边更多需要朋友，让大家在浮躁的心灵中，寻找自我，升华自我。从而达到身心和谐，促进健康。





行 动

我怎么做？



活动概述

活动安排：

时间：定期和不定期结合

举办心理赋能讲座和平时自助抄经相结合

地点：广州市越秀区农林下路新裕大厦3128房

预期人数：1-10人不等



活动计划

内容：抄经，不定期讲座，
配合养生茶或者药膳

形式：公益

常规时间安排：定期活动每
月2次，具体时间待定。不
定期的自助抄经每天开放。

邀约人数：3-10人

活动发布：静远小栈微信
群

活动详细流程：（约90分钟）

签到，沐手（15分钟）

介绍必经之路（3分钟）

听一曲古乐静心冥想（5分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

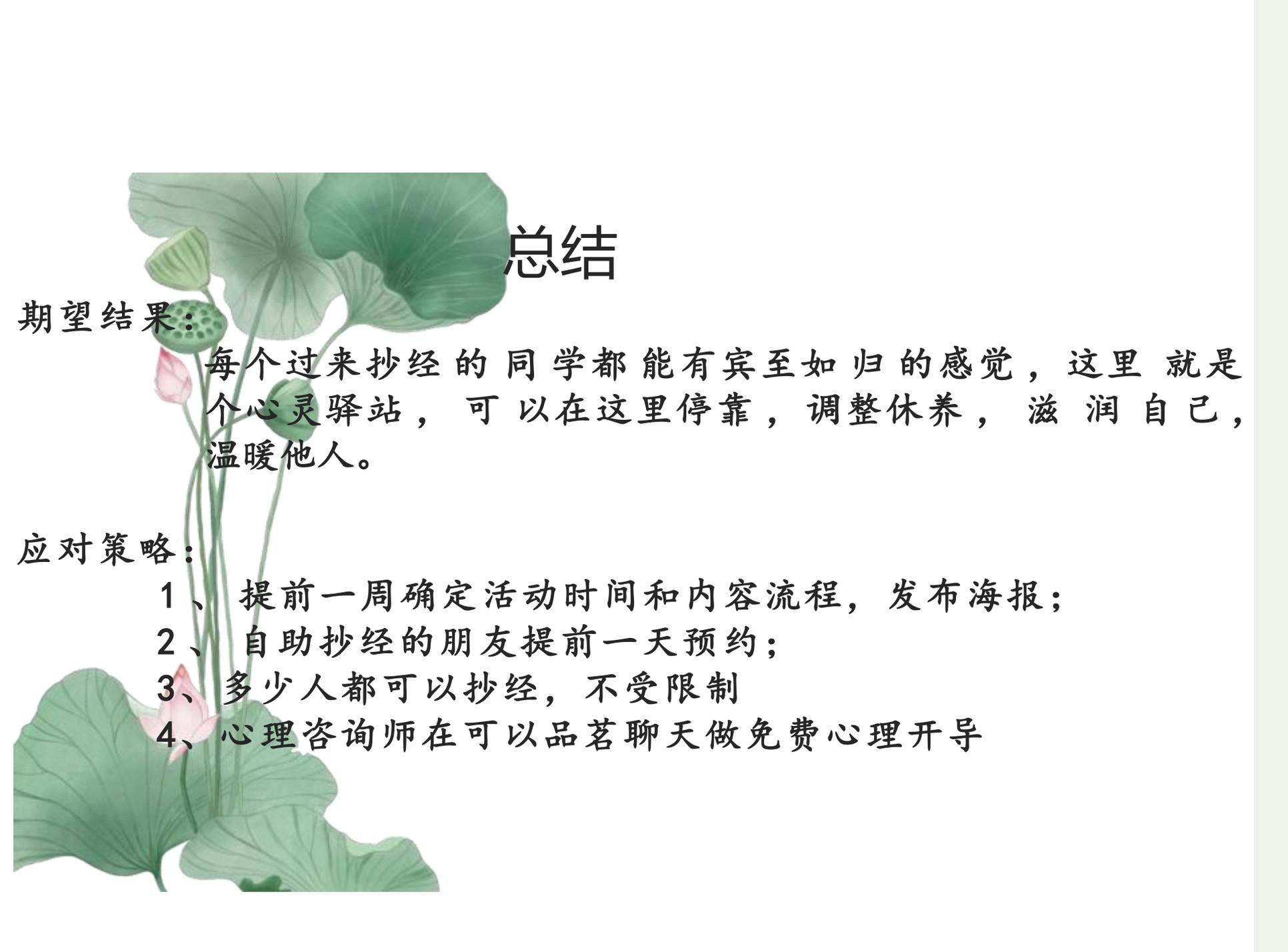
读诵经典一遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（视情调整时长）





总结

期望结果：

每个过来抄经的同学都能有宾至如归的感觉，这里就是个心灵驿站，可以在这里停靠，调整休养，滋润自己，温暖他人。

应对策略：

- 1、提前一周确定活动时间和内容流程，发布海报；
- 2、自助抄经的朋友提前一天预约；
- 3、多少人都可以抄经，不受限制
- 4、心理咨询师在可以品茗聊天做免费心理开导



必经之路就是 自渡之路

感恩遇见

